

<<对症食疗汤粥蜜>>

图书基本信息

书名：<<对症食疗汤粥蜜>>

13位ISBN编号：9787539033198

10位ISBN编号：7539033193

出版时间：2008-5

出版时间：江西科学技术出版社

作者：养生堂膳食营养课题组 编

页数：178

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<对症食疗汤粥蜜>>

### 内容概要

本书以常见的疾病和保健养生美容诉求为主线，介绍了多个养生保健食疗方。

这些食疗方均来自于我国传统中医，历经数千年无数次的验证。

同时，在选方时，我们注重可操作性，尽量选择材料易得、制法简单的，让中国传统食疗真正走入寻常人家，为人们造福。

本书从博大精深的中医食疗方中精选1000余款好学好用食疗方，以轻松解决120种最常见的疾病和亚健康、容美体等问题。

全书将疾病做了简单归类，方便速查；简述每种疾病的症状及致病原因，方便自查；每种疾病均提供多个不同类型食疗方，满足不同症状、不同口味需求；对某些疾病特别有效的食材或药材的介绍；除了食疗方外的其他居家自疗方法，提供更多选择，巩固疗效。

并针对人们的7种美体养生需求和12种亚健康状态，除提供多款食疗方与多种特效食材，还特别准备了多种运动疗法和自助按摩疗法，简单又实用。

另外，该书还配以精美食材图与步骤圈，直观清晰，方便易懂。

## &lt;&lt;对症食疗汤粥蜜&gt;&gt;

## 书籍目录

一 汤·粥·蜜与食疗养生 饮食疗法 如何烹出美味养生汤羹 养生汤羹中的常用药材与食材介绍 养生汤羹的食用原则 食用养生汤羹的注意事项 养生粥的治病机理和特点 养生粥的加工和食用方法 养生粥常用米谷介绍 养生粥的应用范围 食用养生粥的注意事项 蜂蜜的营养成分和保健功效 其他蜂产品的保健功效 蜂蜜的选购、保存、使用 食用蜂产品的注意事项二 汤·粥·蜜对症食疗养生馆 内科 呼吸系统 感冒 支气管扩张 急性支气管炎 慢性支气管炎 咳嗽 哮喘 肺气肿 肺结核 肺炎 消化系统 消化不良 呕吐 呃逆 胃、十二指肠溃疡 胃肠炎 胃炎 胃痛 胃下垂 腹痛 泄泻 痢疾 大便出血 肝炎 肝硬化 黄疸 胆囊炎 胆结石 循环系统 高血压病 高脂血症 动脉硬化 心绞痛 冠心病 中风后遗症 贫血 白细胞减少 血小板减少症、出血 生殖、泌尿系统 尿路感染 尿路结石 膀胱炎 肾炎 遗尿 小便不利 遗精 早泄 阳痿 不育症 前列腺炎 前列腺肥大 神经、运动系统 头痛 眩晕 关节疼痛 腰痛 骨折 其他疾病 糖尿病 中暑 甲状腺机能亢进症 水肿 外科 感染 疔 疖 丹毒 颈淋巴结核 皮肤病 皮炎 皮肤瘙痒症 湿疹 带状疱疹 脚气 疣 烧伤 冻疮 肛肠疾病 痔疮 脱肛 疝气 五官科 眼部 结膜炎 睑腺炎 青光眼 白内障 夜盲症、干眼病 视力衰退 耳部 中耳炎 耳聋 鼻部 鼻炎 鼻衄 酒糟鼻 咽喉部 咽喉炎 扁桃体炎 声音嘶哑 口腔 牙龈出血 牙痛 口疮、舌疮 妇科 痛经 闭经 月经不调 崩漏 带下 妊娠呕吐 妊娠水肿 习惯性流产 产后便秘 产后腹痛 产后体虚 产后缺乳 儿科 小儿感冒 小儿夏季热 小儿咳嗽 小儿哮喘 小儿呕吐 小儿腹泻 小儿便秘 小儿疳积 小儿厌食 小儿自汗、盗汗 小儿佝偻病 小儿惊风 防癌抗癌 肝癌 食道癌 胃癌 肠癌 肺癌 乳腺癌 白血病 皮肤癌 三 汤·粥·蜜日常食疗养生馆 美容养生 润泽气色 祛斑抗痘 美白嫩肤除皱 减肥塑身 乌发生发润发 延年益寿 排毒祛病强身 消除亚健康 神经衰弱 便秘 耳鸣 失眠 盗汗 自汗 更年期综合征 口臭 记忆力减退 抑郁 疲乏无力 食欲不振

<<对症食疗汤粥蜜>>

编辑推荐

<<对症食疗汤粥蜜>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>